



厚生労働省

「健康づくりのための睡眠指針」 ～睡眠12箇条～



あなたの睡眠は心地よいものですか？

第1条

良い睡眠で、からだもこころも健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり
良い睡眠で、こころの健康づくり
良い睡眠で、事故防止

第2条

適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

定期的な運動や規則正しい食生活は
良い睡眠をもたらします
朝食はからだところのめざめに重要
です
睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くし
ます

第3条

良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険
を高めます
睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因に
なります
肥満は睡眠時無呼吸のもと

第4条

睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得
られない場合、こころのSOSの場
合があります
睡眠による休養感がなく、日中も
つらい場合、うつ病の可能性も



第5条

年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

必要な睡眠時間は人それぞれ
睡眠時間は加齢で徐々に短縮しま
す
年をとると朝型化（男性でより顕
著）
日中の眠気で困らない程度の自然な
睡眠が一番です

第6条

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

自分にあったリラックス法が眠りへの
心身の準備となります
自分の睡眠に適した環境づくりを

第7条

若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

子どもには規則正しい生活を
休日に遅くまで寝床で過ごす
と夜型化を促進してしまいます
朝目が覚めたら日光を取り入れま
しょう
夜更かしは睡眠を悪くしてしま
います



第8条

勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

日中の眠気が睡眠不足のサイン
睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下
させます
睡眠不足が蓄積すると回復に時間がか
かります
午後の短い昼寝で眠気をやり過ぎ
し能率改善



第9条

熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が
減ってしまいます
年齢にあった睡眠時間を大きく超え
ない習慣を
適度な運動は睡眠を促進します



第10条

眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

眠たくなってから寝床に就く、就床時
刻にこだわりすぎないようにしまし
ょう
眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ
寝つきを悪くしてしまいます
眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅
寝・早起きに

第11条

いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、
手足のびくつき・むずむず感や歯ぎ
しりは要注意
眠っても日中の眠気や居眠りで困
っている場合は専門家に相談しまし
ょう



第12条

眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

専門家に相談することが第一歩
薬剤は専門家の指示で使用しまし
ょう

